



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

EDUCACIÓN FÍSICA

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO 10º

DESARROLLO:

1. Lee el documento y realiza 30 preguntas tipo 1, en el cuaderno de Educación Física. El siguiente es un ejemplo de la forma para hacer las preguntas.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I). Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta.

1. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

A). La fuerza

B). El equilibrio

C). La motivación cognitiva.

D), La Velocidad

2. Realiza un mapa conceptual de la guía.

3. Escribe un informe de lectura de máximo 500 palabras.

4. Nota: Debe ser a mano, además debes firmar cada página en la parte superior.

TEMA 1

AEROBICOS

Definición

Se define como "Aeróbico" todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo, lo suficientemente largo, como para producir; en el organismo toda una serie de beneficios. Aeróbico: gr. "aer" (aire). Hace referencia a todo lo relativo a los seres aeróbicos, que son aquellos que no pueden vivir si no es en presencia de Oxígeno. Deportivamente, hace referencia a todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cuál hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados.

Historia de la gimnasia aeróbica

La danza aeróbica se empezó a difundir por diversos países, gracias, en parte, al aporte de algunas personas famosas como la actriz Jane Fonda o Sidney Rome, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer.

Los orígenes de la aeróbica tal y como la entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. En este año apareció publicado por primera vez en Estados Unidos un libro titulado "Aerobics" o Aeróbicos. Su autor el Doctor Kenneth H. Cooper, médico de las fuerzas armadas estadounidenses, expone en la obra, el programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Sin embargo, algunas fuentes atribuyen el término "aerobic" a Louis Pasteur (Francia 1875).

El programa del Dr. Kenneth consistía en llevar a cabo esfuerzos durante períodos de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias, tales como infarto o la arteriosclerosis. En este primer tratado sobre la aeróbica, se predicen las excelencias de este ejercicio y se defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema Cardiovascular.

En 1969 Jackie Sorensen propone a Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar la danza aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos en una base de Puerto Rico, frente a la tradicional Gimnasia de mantenimiento.

Tras el éxito de "Aerobics" Kenneth publicó en 1970 un segundo tratado sobre la aeróbica adaptado a personas mayores de 35 años titulado "The new aerobics", decir, la Nueva Aeróbica y un tercero adaptado especialmente para mujeres titulado "Aerobics for Women" en castellano, Aeróbicos para Mujeres.

A partir de este programa inicial, creado por el que se considera el padre de la aeróbica, apareció primero en Estados Unidos y posteriormente en otros países del mundo la moda del jogging, o el trote, que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: Jogging, Jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica (o aerobic dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe cumplir todo ejercicio aeróbico.

Jackie Sorensen funda el año 1970 en New Jersey el "Aerobic Dancing Inc." primer estudio donde se ofrecen clases de aeróbicos al público en general. A principios de los 80 el aerobic Dance llega a Europa donde desde 1969 se practicaba la Danza Jazz sobre la que más tarde Judi Sheppard fundaría una modalidad denominada Jazzercise. Así mismo Monika Becman había creado la Gimnasia Jazz con base en la gimnasia moderna y nacida por la necesidad de utilizar la música como factor educativo en sus clases de educación física.

Pero aunque a simple vista este tipo de terapias pueden parecer iguales a la aeróbica, en muchos estudios se ha tratado erróneamente de atribuirles la paternidad de este ejercicio. Aunque muchas terapias utilicen música y se basen en la realización de un ejercicio físico, sólo la aeróbica contiene un objetivo básico e indispensable que es el hecho de realizar un entrenamiento gimnástico seguro y eficaz, utilizando únicamente la energía proveniente del sistema aeróbico de producción de Energía. Aunque en el Aerobic Dance se utilice la música y se baile con ella, su origen no proviene del baile, sino del entrenamiento de ejercicios aeróbicos.

Hoy día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo. En 1988 la aeróbica era el tercer deporte más practicado en los Estados Unidos pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

Estimula la Actividad Cardiovascular y Respiratoria

Hace referencia al aumento de actividad que se produce en los pulmones, corazón, sangre,..., como consecuencia de los ejercicios aeróbicos, los cuales han de ser, coherentes y responsables, es decir, hacer esfuerzos e ir aumentándolos progresivamente. Así, el cuerpo estará cada vez mejor entrenado, aumentará su resistencia y soportará mayores esfuerzos físicos sin fatigarnos en exceso.

Resultados

Para poder obtener del ejercicio aeróbico todos los beneficios que puede aportar, es obligatorio practicarlo durante un tiempo relativamente largo. El motivo es que el cuerpo necesita adaptarse al esfuerzo del ejercicio, y una vez conseguido es necesario que mantengamos el ritmo alcanzado para beneficiarnos entonces realmente del ejercicio.

Normas Básicas del Aerobic

Las normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio para ser aeróbico son las siguientes:

1. El ejercicio debe ser ininterrumpido y debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos.
2. La duración mínima estará entre 12 y 20 minutos.

3. El corazón trabajará a una intensidad situada entre el 60% y el 80% de su capacidad máxima mientras dure el ejercicio.
4. Se practicará un mínimo de 3 días por semana.

Sólo siguiendo estos puntos, el cuerpo de cada persona tiene tiempo suficiente para alcanzar y mantener el nivel de esfuerzo que necesita, dada sus características.

El aeróbic, además de glúteos y piernas, también trabaja las distintas musculaturas del cuerpo (brazos, abdomen, hombros, cintura).

Los principiantes y personas con una baja condición física comenzarán el entrenamiento con un esfuerzo mínimo, próximo al mínimo necesario para que un ejercicio sea aeróbico (60%) e irán aumentando la intensidad del esfuerzo, de forma progresiva, hasta llegar a alcanzar el nivel máximo permitido (80-85%).

Un ejercicio que pretenda ser aeróbico no debe trabajar a niveles inferiores o superiores a los mencionados, salvo en casos excepcionales. Ya que si trabajamos por debajo del nivel mencionado, el cuerpo no se beneficiará del ejercicio, y si trabajamos por encima del mismo, puede resultar peligroso ya que estaremos obligando al corazón y al organismo en general a realizar un esfuerzo que supera sus posibilidades.

En el caso de que seas o vayas a ser profesor en el futuro de aeróbic, deberás tener presente que impartir 12 clases a la semana y no más de tres por día es lo aconsejable. Aunque tu forma física sea buena, los excesos pueden ser igualmente perjudiciales para tu organismo.

Elementos para la práctica

Los requisitos para el aeróbic son sencillos. Puede practicarse en todo momento y lugar y no necesita aparatos o accesorios costosos.

Superficie

La superficie adecuada para la práctica del aeróbic no debe ser ni excesivamente dura (Ej: cemento), ni excesivamente blanda (Ej: tatami).

Las superficies que cumplen estas condiciones son, sobre todo, los suelos de parquet bajo cuya superficie se ha instalado una cámara de aire (parquet flotante). Estos han sido diseñados especialmente para este fin.

Como regla general recuerda que: Cuanto más dura sea la superficie, mayor protección deberemos procurar a los pies.

Calzado

Ya hemos visto la importancia del calzado para la práctica del aeróbic. La elección y compra de unas zapatillas deportivas para realizar tus ejercicios debe responder a un estudio minucioso y detallado, sobre todo si piensas dedicarte a impartir clases, ya que en este caso tendrás que trabajar durante muchas horas y si no dispones de un buen calzado, el riesgo de lesionarte o de sufrir dolor de espinilla, rodilla, etc., será notable.

Características del calzado

- Deben ser ligeros, con vistas a permitir los desplazamiento laterales, giros, saltos, permitiendo un buen equilibrio.
- Que sea de piel y muy flexible.
- En el interior deben estar abundantemente acolchonado.
- Con orificios para la ventilación del pie.
- Deben tener suela gruesa, consistente y flexible.
- Tener la forma de la suela en la parte del talón ligeramente cóncava.

La flexión al nivel de los dedos se pueda hacer con facilidad.

Atuendo

En cuanto a los tejidos se recomienda el algodón, (por la capacidad que posee para absorber el sudor), mezclado con licra que se adapta al cuerpo perfectamente.

Las prendas realizadas con tejidos plásticos no son recomendables (sudaderas) porque provocan una excesiva pérdida de agua corporal e impiden la transpiración de la piel.

Nivel de entrenamiento

Cada persona es un pequeño mundo, y el organismo tendrá una manera diferente de responder ante el ejercicio, atendiendo al ritmo corporal propio que vendrá determinado por factores diversos como son: características físicas y temperamento. A la hora de diseñar un programa de ejercicios será de suma importancia atender a estos factores, que sin duda van a influir en el entrenamiento, para que pueda ser o no efectivo y satisfactorio.

Diversos estudios en el terreno de la Medicina Deportiva han puesto de manifiesto que los resultados que se obtienen de la práctica del ejercicio aeróbico esté estrechamente relacionados con el esfuerzo que se hace al practicarlos. Las conclusiones de estas investigaciones destacan que los mayores beneficios se obtenían cuando el esfuerzo realizado no era ni demasiado intenso, ni demasiado suave.

Al ritmo cardíaco al que una persona debe practicar aeróbico para poder obtener los mayores beneficios se le denominó nivel de entrenamiento. Este nivel, viene determinado por una cifra, la cual representa el ritmo cardíaco que debe alcanzarse, mantener y no sobrepasar durante la práctica del aeróbico. Dicho nivel varía de una persona a otra por factores, como son:

- La edad
- Condición física
- Peso.

Es por ello que cada persona debe saber el nivel de entrenamiento para así comenzar en la práctica del aeróbico, e ir controlando la intensidad y desarrollo de esta práctica.

En primer lugar, hay que tener en cuenta conocer el ritmo cardíaco, el cual se calcula restandole a 220 (ritmo máximo del corazón), la edad del individuo.

Ejemplo si el individuo tiene 18 años, el ritmo cardíaco máximo será de: $220 - 18 = 202$ p./m.

En segundo lugar. Se tendrá en cuenta, el pulso en reposo, ya que este es un indicador excelente para saber cual es el estado actual del individuo para el acondicionamiento aeróbico. Cuanto más bajo sea el pulso en reposo, mayor será el acondicionamiento aeróbico. El porcentaje de intensidad, controlará el grado de intensidad que la persona aplicará en los ejercicios.

Una última fórmula muy sencilla y que se viene utilizando últimamente, para saber cuál el ritmo cardíaco óptimo, es la siguiente: Réstale a la edad a 180 y modifica el resultado según:

1. Si te estás recuperando de una enfermedad importante o estás seriamente enfermo, resta 10.
2. Si hace poco que practicas deporte y padeces resfriados o alergias frecuentes, resta 5.
3. Si el estado de salud es normal con poca frecuencia de resfriados y alergias y has hecho algún tipo de ejercicio no necesitas modificar el número.
4. Si has estado practicando ejercicio durante más de dos años y estás progresando sin lesiones, añádele 5 al resultado.

Control del Nivel de Entrenamiento

Para que todos los alumnos puedan controlar, en clase y por sí solos, el esfuerzo y la intensidad con que están realizando los ejercicios aeróbicos es necesario:

1. Conocer el nivel de entrenamiento, para ello se le calculará e indicará cómo aplicar la fórmula.
2. Al finalizar la realización de la parte aeróbica se controlará el pulso, de la siguiente forma: Apoyando los dedos índice y corazón en la arteria carótida, ya que es la parte donde más fácil y rápido se localiza.

Programación en la Progresión del Entrenamiento

La programación y progresión del ejercicio es indispensable para alcanzar, de una manera saludable, un buen estado físico y / o un aumento de tu nivel de entrenamiento. Una forma de conocer los progresos de tu nivel de entrenamiento, es comprobando el ritmo del corazón en reposo, cuyas pulsaciones deberán remitir a medida que tu capacidad aumenta.

Aspectos a tener en cuenta en la programación y progresión del ejercicio

- **Selección del ejercicio:**

El primer paso será elegir la modalidad que queremos practicar (danza aeróbica, caminata aeróbica, aquaerobic, steps, etc.), adaptándonos a sus diferentes medios y movimientos.

- **Volumen de entrenamiento:**

El volumen o la progresión del entrenamiento se programa en base a dos aspectos muy importantes, y que suelen ir unidos:

1. Duración
2. Frecuencia.

- **Intensidad:**

Cuando seleccionemos un ejercicio, siempre escogeremos aquel que resulte ser de una intensidad baja o moderada, para gradualmente pasar a otro de una intensidad superior. Control del ejercicio:

Para saber si el entrenamiento que realizamos es adecuado, tendremos que realizar una serie de controles o pruebas que nos van a determinar si el resultado de ese entrenamiento es correcto:

1. Pruebas de esfuerzo
2. Controles analíticos
3. Tomas de pulsaciones
4. Control de peso
5. Fatiga, apetito, sueño. Así conseguiremos ser una persona sana y en forma.

Indicadores del sobre-esfuerzo

No podemos exigirle al cuerpo esfuerzos excesivos porque él nos responderá con lesiones musculares, sensación de ahogo y otros síntomas. Si esto ocurre, el ejercicio ha dejado de ser aeróbico y se ha convertido en anaeróbico. Por otro lado, se practica el Aeróbico a una intensidad inferior a la que marca tu Nivel de Entrenamiento, el acondicionamiento cardiovascular que pretendes conseguir al realizar ejercicios aeróbicos no podrá ser alcanzado. Esto puede resultar poco ventajoso, aunque no perjudicial.

Síntomas de sobre-esfuerzo:

- Rigidez o dolor en el pecho
- Sensación de ahogo, de falta de aire
- Mareo, aturdimiento, náusea
- Al terminar el ejercicio estás más fatigado o sofocado de lo normal
- 10 minutos después de acabar, tus pulsaciones están por encima de 100.

La Clase de Aeróbico: Principios Básicos<

- Trabaja a tu propio ritmo
- Comprométete contigo mismo
- Permítete progresar lentamente
- ¿Eres una persona sana?
Si, adelante.
No, consulta a tu médico.

Aspectos

Antes de empezar una clase fíjate en tu nivel apropiado, te sentirás a gusto y evitarás futuras lesiones.

Grados de Dificultad

Nivel Básico: Principiantes, mujeres embarazadas y personas lesionadas, en recuperación o mayores de 50 años.

Nivel Medio: Personas acostumbradas a actividades deportivas.

Nivel Alto: Deportistas y profesionales.

Evolución

El aeróbic a lo largo de su historia, ha ido suprimiendo un gran número de ejercicios para ser más seguro y efectivo, a la vez que ha ido incorporando nuevas modalidades, determinadas por características concretas, y así, ha surgido una amplia gama de clases englobadas bajo el título de FITNESS (en forma) / AERÓBICAS destinadas a conseguir un programa de entrenamiento completo, variado y divertido.

Consejos

- Utilización de ropa apropiada
- Calzado cómodo y apropiado
- Beber líquido antes, durante y después del ejercicio
- No comer al menos dos horas antes del ejercicio
- No realizar ejercicios bajo la influencia del alcohol.

Resultados

Un entrenamiento seguro y efectivo.

Posición del Cuerpo

Debes ser consciente de tu posición corporal a lo largo de todos los ejercicios:

1. La posición debe ser firme pero no tensa, sino relajada
2. La cabeza debe permanecer erguida y alineada con la columna vertebral
No debe haber rigidez, la posición debe ser natural.
3. Los hombros deben permanecer rectos (ni hacia atrás ni hacia adelante)
4. La pared abdominal se mantendrá apretada y firme
5. La pelvis se mantendrá ligeramente basculada hacia adelante y los glúteos contraídos
6. Cuando permanezcamos de pie, las rodillas estarán semiflexionadas
7. Los pies se alinearán siempre con las rodillas
8. No debes hiperextender las articulaciones.

Velocidad de Ejecución de los Ejercicios

La velocidad con que se realizan los ejercicios debe ser moderada para permitir ejecutar los movimientos en toda su extensión y poder concentrarnos en los músculos que se están trabajando en todo momento.

Reglas Básicas Sobre el Orden de los Ejercicios

El orden con que se realizan los ejercicios en la clase es muy importante, y aunque puede ser variable, deberemos de respetar algunos principios de forma taxativa.

1. Intenta seguir una secuencia lógica
2. Evita a los alumnos tener que levantarse y sentarse en el suelo repetidas veces, ya que esto rompe la dinámica de las secuencias de ejercicios
3. La clase siempre debe empezar con un calentamiento
4. Tras el segmento aeróbico debe haber un período de enfriamiento
5. La clase siempre debe terminar con ejercicios de relajación.

Música

La música está cada vez más presente en la vida (pocas cosas se hacen sin música), y al igual que el aeróbic ha ido evolucionando y adaptándose a los nuevos cambios en la historia. La música es una parte muy importante e imprescindible a la hora de estructurar una clase. Por ello, tiene que estar muy bien elegida, intentando que sea motivante para que los alumnos se sientan a gusto al seguirla y para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

- La Adecuación del ritmo y del estilo. Es decir, el modelo de sonido y movimiento que hay que sentir, ver o escuchar y que se quiere imprimir a la clase.
- Tiempo. El número de golpes por minuto (Beats). Es la velocidad de una melodía que se calcula contando el número de golpes por minuto, lo que determina la velocidad y progresión en los ejercicios.
- Utilización de Frases Musicales. Una frase musical consta de 8 tiempos; por lo general las melodías y canciones suelen estar construidas por bloques de 32 tiempos (8 x 4). Hay que aprender a escuchar la música, para saber cuando empieza una frase, adaptándolas así al comienzo de cada ejercicio.

Las frases se adecuarán a las coreografías para lograr una clase más ordenada, mejor acompañada y más atractiva.

- Evita las interrupciones de los ejercicios para cambiar de música. Esto es algo que no suele gustar a los alumnos.

Importancia de la Respiración

Los ejercicios aeróbicos son sin duda muy adecuados para mejorar la forma física. Su finalidad es aumentar la capacidad que tiene el organismo de absorber y utilizar oxígeno, es decir, la capacidad aeróbica. Esta depende de:

- Una respiración rápida y profunda.
- Un sistema eficiente de riego sanguíneo con el que distribuir grandes cantidades de oxígeno a todas las zonas del cuerpo.

Tener unos pulmones sanos, un corazón fuerte y un sistema vascular "competente", es la clave para tener una buena capacidad aeróbica. Ahora nos centraremos en la oxigenación del cuerpo.

Los músculos necesitan oxígeno para poder trabajar, y cuanto mayor sea el trabajo a realizar, mayor será la cantidad de oxígeno que necesitemos para realizarlo. De una buena capacidad respiratoria así como de unos hábitos correctos de respiración dependerá en gran medida la oxigenación del organismo y la capacidad para generar la energía necesaria para mantener el nivel de esfuerzo exigido por el entrenamiento.

Tipos de respiración

- **Horizontal o abdominal:** Consiste en expandir el abdomen haciendo llegar hasta él, el aire procedente de la fase de inspiración respiratoria, para luego, en la fase de espiración, contraerlo y, provocar así, la expulsión del anhídrido carbónico de deshecho. Las fases de esta respiración son:
 1. Se llena de aire del abdomen
 2. Se llena de aire el pecho
 3. Finalmente el aire queda a nivel de la nariz.
- **Inspiración:** Realizada preferiblemente por la nariz.
 1. Se llena de aire del abdomen
 2. Se llena de aire el pecho
 3. Finalmente el aire queda a nivel de la nariz.
- **Espiración:** El anhídrido carbónico se expulsará preferiblemente por la nariz, aunque también podemos utilizar para ello la boca.
 1. Comienza por la contracción del abdomen
 2. Se expulsa el aire de la nariz
 3. Se expulsa el aire del pecho
 4. Expulsión del aire del abdomen.
- **Vertical:** Este tipo se contrapone con el anterior. Ahora utilizaremos principalmente el pecho y los hombros en la respiración, en vez del abdomen.

Al respirar se expande el pecho y los hombros se elevan. En la espiración los hombros descienden al tiempo que el pecho se contrae. Esta manera de respirar no es beneficiosa para el organismo, ya que provoca rigidez y tensión en la columna vertebral, lo cuál hace que pierda parte de la movilidad.

Es necesario intentar respirar correctamente a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio, pues de esta forma el cuerpo podrá rendir mejor. Hay que tener en cuenta que las vías respiratorias no estén obstruidas, y preferiblemente, respirar por la nariz (sistema de filtración).

Principios a seguir para realizar el ejercicio

Además, intentaremos al realizar algún ejercicio, mantener un ritmo constante y regular de respiración. Como regla general, seguiremos los siguientes principios:

1. Inspira: en las distensiones, extensiones y relajaciones
2. Espira: al realizar los esfuerzos, en las contracciones, en las flexiones.

Efectos y beneficios de los aeróbicos

La clave del acondicionamiento aeróbico es ejercitarse progresivamente, en dosis graduales; sólo de esta forma es posible acostumbrar al corazón, a los músculos y órganos en general a ajustarse a la nueva actividad.

El aeróbico puede ser practicado por cualquier persona, ya sea hombre o mujer y sin depender de la edad del individuo, hay que tener en cuenta, que el aeróbico de alto impacto, es preferible practicarlo a partir de los 13-14 años. Siempre se tendrá en cuenta la edad a la hora de proponer la intensidad de los ejercicios. Es una modalidad muy extendida, ya que no necesita tener conocimientos previos, es fácil de aprender, vistosa, divertida y con buenos autoresultados.

Sistema Cardiovascular y Respiratorio

Al entrenar aeróbicamente se produce en el cuerpo un incremento del consumo de oxígeno. Cuando el organismo se acostumbra a “soportar” esos incrementos, mejora el funcionamiento porque puede aportar el oxígeno necesario con relativa facilidad y sin fatigarse. Esto se convierte en una protección contra diversas enfermedades, sobre todo cardiovasculares, ayudando a:

- El corazón se fortalece gracias a este entrenamiento, ya que con una menor cantidad de latidos es capaz de bombear mayor cantidad de sangre y por tanto de distribuir mayor cantidad de oxígeno.
- Los pulmones aumentan la capacidad, adquieren mayor cantidad de elasticidad, se habilitan a expandirse y a dar cabida a grandes cantidades de aire.
- Los conductos sanguíneos mejoran, ya que promueve el crecimiento de los vasos capilares próximos a la superficie cutánea, lo cuál implica una mejora en el sistema de riego sanguíneo, que a su vez supone también una oxigenación del cuerpo mucho más perfecta, ya que la sangre puede llegar a un mayor número de puntos del cuerpo.
- Mejoras en el Sistema óseo y muscular.
- Mejora el aspecto físico, observándose:
 - Pérdida de peso rápida y duradera.
 - Aumenta la belleza corporal.
 - Mejoras psíquicas, pues reduce la depresión y la ansiedad al incrementar la seguridad en uno *La imagen y la seguridad mejoran al mejorar la forma física.
 - Retraso del proceso de envejecimiento.
 - Reduce los efectos del stress.
 - Aumenta la eficacia del sueño.
 - Mejoran las relaciones con lo demás.
 - Mejora la capacidad de concentración.

Lesiones más comunes y forma de prevenirlas

Lesiones

- Bursitis.
- Esguinces.
- Fisura de espinilla.
- Lesiones de rodilla.
- Tendinitis.
- Tirones.
- Torceduras.

Prevención

- Antes de empezar una clase hay que asegurarse que todos los alumnos tengan el calzado adecuado. Nunca se debe saltar descalzos o con zapatillas de ballet, para evitar posibles lesiones de espalda, talones, tobillos, rodillas, etc.
- No empezar la clase sin un buen calentamiento que hace que los músculos se preparen para el ejercicio posterior y las articulaciones empiecen a lubricarse.
- Durante toda la clase hay que hacer todo tipo de recomendaciones a los alumnos, enseñándoles la técnica correcta de los ejercicios, a sentir el trabajo de los músculos que están trabajando y aconsejándoles mantener una continua respiración.

Clase coreografiada

Es el resultado de una clase perfectamente preparada, en base a unas combinaciones de ejercicios, que siguen un orden y que se adecuan al ritmo y al estilo de la música seleccionada. Esta es una forma de añadir dificultad a las clases y de obtener beneficios extras como un mayor desarrollo de la coordinación y un aumento de la agilidad mental. Además, desde le punto de vista del profesor, una vez configurada la clase resultará mucho más fácil el enseñar a los alumnos, a la vez que más divertida y gratificante.

Coreografía: Se halla intrínsecamente unida a la danza clásica, folklórica y “aeróbica”. Es la combinación de pasos y brazos variados, unidos correctamente hasta crear un esquema.

Sistemas o Métodos de Coreografiar

Se pueden utilizar tres métodos para coreografías de danzas aeróbicas:

- Método de estilo libre: Enseñando un paso, luego otro, alterándolos.
- Método añadido: Enseñando pasos y repitiéndolos todos.
- Método de construcción en bloque: Compuesto por 32 tiempos musicales o cuatro frases. Luego se van uniendo los bloques. Es el método más complejo, pero a la vez el más desafiante, que permite ir construyendo la clase hasta tener un elegido resultado final.

Técnica

Hay que tener en cuenta varios puntos importantes para que las coreografías sean fáciles de aprender por los alumnos, las cuales son:

- Mostrar movimientos básicos de Pies.
- Mostrar movimientos básicos de Brazos.
- Juntar ambos.
- Modificación de ritmos, direcciones, intensidad y estilo.
- Transición: Conexión de un movimiento a otro, de una manera fluida, segura y adecuada.
- Complejidad: Enseñando de lo más básico a lo más complejo. Realizando variedad de movimientos.
- Equilibrio: Utilizando todo el rango de movimientos.

REFERENCIA

<https://www.ecured.cu/Aer%C3%B3bicos>

TEMA 2

ULTIMATE

Sus orígenes se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 60. En Europa se introdujo a principios de los años 80. A nivel mundial se estima que hay unos 300.000 jugadores distribuidos en aproximadamente 5.000 equipos.

La Federación Mundial de Disco Volador (WFDF), fundada en 1985, es el organismo internacional responsable de los deportes del disco volador. Es una federación formada por asociaciones nacionales de disco volador, sin miembros individuales. Está a cargo de eventos como los campeonatos mundiales, de las normativas y reglas del juego y de la estandarización de los récords mundiales

Qué es el Ultimate Frisbee?

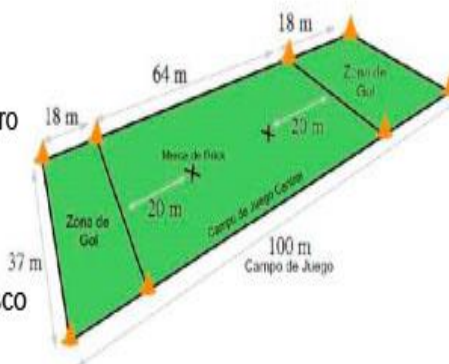
El Ultimate Frisbee es un deporte de equipo que recoge elementos de otros deportes como el rugby, el baloncesto o el fútbol. Se utiliza un frisbee en lugar de un balón y no necesita de un árbitro ya que el **espíritu de juego** de los jugadores es suficiente. Para visualizar un poco mejor qué es el Ultimate y cómo se juega, te recomendamos el siguiente vídeo (en inglés) creado por el equipo belga **Diabolic Heaven**.

Las 10 reglas para comenzar en el Ultimate

DEPORTE AUTOARBITRADO EQUIPOS MIXTOS de 5-7 JUGADOR@S

OBJETIVO: coger el disco en la zona del equipo contrario.

- No está permitido correr con el disco en la mano
- Hay 10 segundos para pasar el disco a un compañero
- La defensa trata de bloquear los pases (¡Sin contacto físico!)
- Si el disco cae al suelo, cambia la posesión del disco (el equipo atacante pasa a defensa y viceversa)



1. **El terreno de juego** es de forma rectangular con una zona de marca en cada extremo.
2. **El inicio del juego** se realiza mediante un lanzamiento, denominado "pull", del equipo que defiende al equipo que ataca. En ese momento los equipos pueden salir de sus respectivas zonas de gol. Esto se repite al inicio de cada punto.
3. **Los equipos** se componen de 5 o 7 jugadores (según se juegue en playa o césped respectivamente). Los equipos pueden ser mixtos, open (principalmente chicos) o women (sólo chicas).
4. **La puntuación** del juego se consigue cogiendo el disco en la zona de gol del equipo oponente (como en el fútbol americano), marcando así un punto.
5. **El disco** puede lanzarse en cualquier dirección. No está permitido correr con el disco en la mano. El jugador que tiene la posesión del disco establece un pie de pivote (como en el baloncesto) y tiene 10 segundos para lanzar el disco a un compañero de equipo.
6. **El cambio de posesión**, los equipos cambian de defensa a ataque y viceversa, se produce cuando el disco es interceptado o cae al suelo. La defensa es también como en el baloncesto; es decir, el defensor trata de bloquear los pases.
7. **Las sustituciones** sólo se pueden hacer cuando se acaba un punto o si se ha producido una lesión.

8. **El contacto físico** es considerado falta. Cuando a un jugador se le hace una falta y se interrumpe la posesión del disco, éste la pita y se para el juego. Si el contrario está de acuerdo, el jugador que cantó la falta tiene el disco y el juego continúa. Si no, el disco vuelve al lanzador.
9. **La figura del árbitro** no existe dado que el Ultimate frisbee se basa en el juego limpio, la responsabilidad personal y el respeto por el contrincante. No obstante la figura del observador, a quien pedir opinión, está siendo cada vez más utilizada en los grandes campeonatos.
10. **El espíritu de juego** es la esencia de este deporte. El Ultimate frisbee fomenta el juego competitivo, pero nunca a expensas del respeto entre jugadores, la adhesión a las normas, y la diversión que genera el juego.

<https://aprendeultimatefrisbee.es/historia>

<http://quimeraultimate.usal.es/el-ultimate/>

TEMA 3

Dale clic para abrir el documento



TACTICA EN EL DEPORTE.pdf